



Train de Trainers 2021

Autocoaching, Método BP



Laura Petraglia

Para más información comunícate a nancy@cbstrategic.com o al WhatsApp +569 9337 3219

www.laurapetraglia.com



Método de Autocoaching creado por



Laura Petraglia



El método de Las Buenas Prácticas es una invitación para que cada persona sea su propio coach, aprendiendo en forma práctica y, sobre todo, de modo simple las habilidades centrales del coaching.

Mi visión de futuro "es construir **ecotrabajo**": Es decir, espacios laborales que compatibilizan el bienestar y la efectividad, con gente que asume liderazgo responsable y organizaciones con culturas sustentables; Un modelo renovado en el cual la persona está en el centro de su vida y, en el centro de la empresa, está la persona.

Te invito a ser parte de esta Visión siendo un Facilitador del método BP.



Laura Petraglia

Para más información comunícate a nancy@cbsstrategic.com o al WhatsApp +569 9337 3219

www.laurapetraglia.com



¿Por qué hacer este programa?

Las herramientas del coaching se han convertido en una necesidad imperiosa, tenemos que aprender a movernos con más fluidez en un mundo que cambia y nos desafía constantemente.

Para no ser alfabeto en el siglo XXI, deberás incorporar nuevos hábitos y cambiar, contar con herramientas para potenciar tu liderazgo personal y dar respuestas renovadas a los desafíos que enfrentas.

Este Programa de Autocoaching está creado para potenciar la capacidad de aprendizaje y cambio, reinventándote en una nueva versión de ti mismo.

Te permitirá despertar a un trabajo con sentido, amar lo que haces, aprender a estar equilibrado, desarrollar inteligencia emocional, aprender a administrar tu tiempo, tener más efectividad, entre otras cosas.

Estos son ejemplos de algunas de las prácticas que experimentarás a través del Train de Trainers.

El cambio comienza con asumir la responsabilidad por estar bien, dejar de justificarte y empezar a entrenar, desarrollando fortalezas personales frente a lo que sucede, creciendo con nuevas habilidades, desplegando cualidades y nuevas actitudes.

Te invito a ser tu propio coach y aprender el método para poder aplicarlo en tí mismo y guiar luego, a otras personas en un camino de cambio y aprendizaje con sentido.



Laura Petraglia



¿A quién está dirigido?

- Personas que quieran trabajar en su desarrollo pintegral, potenciando sus habilidades de liderazgo, impactando en sus relaciones personales (pareja, familia) y en renovacion de su trabajo actual.
- Profesionales (Psicólogos, Coachs, Profesores, Académicos, etc), que quieran integrar nuevas herramientas a su experiancia y así impactar más en su público objetivo.
- Emprendedor@as que quieran potenciar su negocio a través de su propio fortalecimiento personal y de su equipo.
- Personas que quieran trabajar como coachs en distintos ámbitos (salud, educativo, empresas, fundaciones, ong, escuelas, etc.).
- Gerentes, Jefes y Supervisores que quieran incrementar y renovar su liderazgo de equipos implementando una metodología innovadora de cambio cultural.
- Personas que quieran incrementar sus ingresos con un trabajo que les apasione.



Laura Petraglia

¿Qué es el método BP?



Un programa integral de autocoaching que da empoderamiento para cambiar tanto si se busca un nuevo trabajo, si se quiere potenciar el actual, buscar nuevos desafíos, adaptarte al home office o emprender un negocio propio.

- Puede ser aplicado de modo simple en las rutinas.
- Ayuda a alcanzar el fortalecimiento personal a través de una perspectiva innovadora que renueva nuestra actitud ante el trabajo y la vida.
- Estimula el desarrollo de habilidades y actitudes de liderazgo personal.
- Permite entrenarse para las transformaciones que está experimentando el mundo en general y en particular el trabajo.

Buena parte de la vida nos pasa mientras trabajamos... Innegable la centralidad del trabajo, ¿no es cierto? Y no es así solo por el tiempo que nos ocupa; sus efectos trascienden las oficinas, las fábricas, pueden impactar en la salud, los vínculos familiares y el bienestar.

Además, estamos inmersos en una compleja realidad laboral que nos enfrenta a cambios y situaciones desafiantes. ¿Qué hacer entonces, cómo atravesar las transformaciones que impone el siglo XXI?

Hay un factor decisivo, que hasta puede llegar a ser más relevante que algunas aptitudes de orden técnico-profesional, pero no se enseña en las aulas. Hablamos de nuevos tipos de inteligencia, que llevadas al ámbito del trabajo impulsan el liderazgo personal, el empoderamiento, el bienestar, la creatividad y también la productividad.

Por eso es tan importante conocer, entrenar y desarrollar las habilidades de estas inteligencias, que incluye los aspectos emocionales y sociales.

En vistas de esa necesidad, Las Buenas Prácticas integra los últimos avances de las neurociencia, la psicología positiva y las escuelas más actuales del liderazgo y el coaching, en un programa de aprendizaje autogestivo que permite ir del conocimiento a la experiencia a través de un entrenamiento simple y practicable.

Las Buenas Prácticas ponen a las herramientas del coaching al alcance de todos.



Laura Petraglia

¿Por qué el Autocoaching es el futuro?



Porque el método BP es:

- Simple de implementar, llevando herramientas del coaching a personas sin previa formación.
- Práctico: Se adapta a las rutinas de trabajo y a los ritmos actuales.
- Flexible: Cada persona lo utiliza de acuerdo a su necesidad, tiempos y estilo.
- Generador de autonomía y autogestión (competencias del nuevo milenio)
- Creador de instancias de equipo para aprender a través de conversaciones con sentido.
- Potenciador del rol del Coach: Pone en manos de los líderes una herramienta simple de implementar.
- Focalizado a una práctica por semana lo que permite practicar sin desgastarse.
- Secuencial: Las practicas tienen una estructura que da sentido.
- Transversal: Es aplicable a cualquier persona.
- Impacto positivo en las relaciones humanas.
- Didáctico: Esta estructurado para que las personas aprendan y cambien experimentando.
- Diverso: Es entretenido ya que promuebe ver videos, películas, leer, hacer ejercicios, siendo variado en la propuesta.



Laura Petraglia



Dimensiones del entrenamiento



Ecotrabajo



Laura Petraglia

Estructura del programa



El programa es totalmente online, se organiza en 4 módulos. Cada módulo abarca 1 mes e incluye:

- Talleres con Laura Petraglia, los días miércoles de 18:30 a 21:30 horas durante marzo, abril, mayo y junio 2021.
- Prácticas individuales que implican un trabajo personal y de estudio de las buenas prácticas asignadas por módulo.
- Prácticas grupales: Se formarán pequeños grupos que se reunirán una vez al mes para realizar una Conversación con sentido en relación con una práctica. Esta sesión autogestionada dura dos horas y será coordinada de modo itinerante por los miembros del grupo.
- Entrega de trabajo final: Los participantes deberán entregar un proyecto de implementación de lo aprendido en el programa.
- Evaluación: Al inicio y al cierre del programa los participantes realizarán un cuestionario que les permitirá autoevaluar su propio avance.



Materiales que incluye el programa:

- Ebook de Las Buenas Prácticas que contiene las 52 prácticas del método.
- 106 videos de autoinstrucción (2 por cada práctica).
- E-book de Dinámicas del Facilitador que contiene Técnicas de Presentación y Animación, desarrollo Temático (Comunicación, Equipo, Organización, Planificación, Liderazgo y Motivación) técnicas de análisis y reflexión, creatividad y de evaluación y cierre. Fichas didácticas de juegos, simulaciones y juegos de roles
- Tests y cuestionario
- Los slide de los 4 módulos del programa
- Recibirá Certificado de acreditación como Facilitador de Autocoaching Método BP



Laura Petraglia



Módulo 1 | Transforma

Este módulo está centrado en ayudarte a clarificar tus objetivos y a identificar los obstáculos (de mundo interior y exterior) que deberás superar para lograr lo que te propones.

Potenciar el amor a lo que haces, descubrir tu propósito y así darle un sentido verdadero a tu cambio. Desplegar la alegría, el pensamiento positivo y el buen humor como base emocional para el cambio.

Modificar tu modelo mental y tu actitud frente a lo que sucede y así desplegar el liderazgo de tu vida y tu trabajo

Ejercitarse con estar presente y enfocado para lograr potenciar tus talentos y oportunidades.

Recuperar tu autoestima para reinventarte con coraje. Aprender a reconocer y expresar tus emociones como base para crear el estado emocional necesario para los cambios que te propones.

Crear un plan realista que te permita ir entrenado y cambiado paso a paso, sintiéndote más fortalecido, claro y decidido con tu propósito de cambio.

Prácticas de este módulo:

1. Iniciando el camino
2. Los obstáculos
3. Ama lo que haces
4. Hazlo más divertido
5. Recupera el sentido
6. Un cambio de actitud
7. Estar presente y enfocado
8. Date valor
9. El desafío de ser coherentes
10. La trampa del ego
11. La energía positiva
12. Flexibiliza tu modelo mental
13. Desarrolla la inteligencia emocional
14. Expresa tus emociones
15. Dilo que piensas
16. Asumir el liderazgo emocional



Laura Petraglia



Módulo 2 | Involucra

Este módulo está centrado en el desarrollo de habilidades para relacionarse con otros de modo constructivo y positivo, creando vínculos sanos y productivos.

Aprenderás habilidades para comunicarte asertivamente, escuchar activamente, expresar tus ideas, opiniones y sentimientos de modo claro y efectivo.

Conversar y dialogar positivamente, superando conflictos comunicacionales. Integrar un enfoque amplio acerca de las diferencias de opinión, resolver conflictos y así establecer límites saludables y compromisos sanos

Entrenarás para ejercer el poder de la palabra y el ejercicio del respeto verdadero, así como las cualidades que se requieren para lograr metas con otras personas, trabajando en equipo con colaboración, creatividad y solidaridad

Esclarecerás valores que orientan tu vida y tu labor para hacer un plan realista de mejora de tus relaciones personales y laborales, sobre todo para superar obstáculos en aquellas que son de mucha influencia en tu bienestar y logros.

Prácticas de este módulo:

17. El peligro de suponer
18. Cambiar el reloj por la brújula
19. El nuevo paradigma del tiempo
20. No malgastes el tiempo
21. El tiempo es oro
22. Desarrolla cualidades
23. El respeto verdadero
24. Da lo mejor de ti mismo
25. El poder de la palabra
26. Los desafíos de la comunicación
27. Las 4 leyes de la comunicación
28. Las claves para escuchar
29. Saber dialogar
30. El desafío de trabajar como equipo
31. Construir un equipo
32. Las reuniones productivas
33. Resolver conflictos



Laura Petraglia

Módulo 3 | Evolucionaria

Este módulo se centra en las prácticas que te permitirán enfocarte en tus metas, ser productivo y eficiente para el logro de tus objetivos.

Te permite conocer los procesos de cambio, sus etapas, las habilidades que requieres desplegar en cada una de ellas para lograr transitar los cambios personales y laborarles con éxito. Potenciarás tu resiliencia ante los cambios.

Manejar el estrés requiere una serie de herramientas a las que podrás acceder en este taller, practicando y realizando un plan personal de autocuidado.

Te guiaremos para instalar hábitos saludables y un ritmo vital que potencie tu bienestar.

Trabajaremos para potenciar tu creatividad e innovación, ya que al desplegar esta habilidad te sentirás más apasionado, reenergizado y conectado con la vida.

Esta es la base de la creación de abundancia en tu vida, ya que todo parte de un estado positivo y de bienestar.

Prácticas de este módulo:

34. El estrés en el mundo actual
35. Restablece el circuito natural
36. Nuevos hábitos saludables
37. Realizando el plan de rescate
38. Desapegarse de los problemas
39. El valor del compromiso
40. Otras dimensiones del compromiso
41. Compromiso con tu trabajo
42. Compromiso con tu bienestar
43. Transitar los cambios
44. Las claves y trampas del cambio
45. Competencias para el cambio
46. Estrategias para afrontar el cambio
47. Pensamiento lateral: Los 6 sombreros
48. El arquetipo del guerrero
49. Respirar con arquetipos
50. Crea abundancia
51. Fortalece tus relaciones
52. Reconoce, agradece y celebra. Cierre del ciclo:
El mapa de aprendizaje



Laura Petraglia



Módulo 4 | Crea



En este módulo conocerás el método de las BP, alcances de la autoinstrucción y el autocoaching. Modelos teóricos y prácticos. Casos de aplicación. El rol del facilitador.

Abordaremos las claves de un proceso de aprendizaje y cambio exitoso en adultos. Podrás definir alcances y modalidad de aplicación de las BP a nivel personal, de equipos y organizacional.

En este módulo conocerás aspectos centrales de la dinámica de grupos y la aplicación de técnicas y herramientas apropiadas de facilitación, coordinar sesiones, dirigir conversaciones con sentido, dar feedback y conducir un proceso de autocoaching a nivel individual o grupal efectivamente.

Desplegarás la creatividad para planificar reuniones grupales.

Aprenderás a diseñar sesiones de las BP tanto a nivel personal como de equipos, integrando la evaluación y medición de resultados de la prácticas.



Laura Petraglia

Para más información comunícate a nancy@cbstrategic.com o al WhatsApp +569 9337 3219

www.laurapetraglia.com



Laura Petraglia

Master Trainer

Licenciada en Ciencias de la Educación de la Universidad de Buenos Aires con diploma en Educación no formal. Con más de 25 años de experiencia entrenando personas y equipos en diversas organizaciones en Latinoamérica.

Especializada en Psicología Social Escuela Pichon Riviere, formación de líderes, técnicas no tradicionales de capacitación, desarrollo de competencias para el nuevo milenio, change management y otros métodos alternativos para el bienestar personal en instituciones de clase mundial como The Integral Institute, The Chopra Center y Esalen Institute.

Completó su formación como Coach en la SB Academy/University of Cambridge en 1999 y es miembro de la International Coach Federation.

Ha liderado procesos de Planeación e Implementación de Capacitación, Procesos de Desarrollo y Planeamiento de Carrera, Planeamiento de la Sucesión, Evaluación del Desempeño, Planeamiento de las Comunicaciones, Planeamiento de los Reconocimientos, Cambio Cultural e Integración Regional en procesos de fusión de empresas, desarrollo de proyectos de Calidad y Mejora de Procesos, armado de Células Productivas en Manufactura, entre otros.

Es la creadora del método SAE (Sistemas de autoeducación) con los que se han entrenado más de 15 mil de personas .

Conocida como la coach del autocoaching a partir del lanzamiento de su programa “Las Buenas Prácticas”, en el que promueve el Ecotrabajo como respuesta al cambio de paradigma en el mundo laboral.

Su pasión por los viajes, la lectura, la danza, la pintura, la jardinería y su práctica personal de métodos innovadores de bienestar y sustentividad se integran en sus programas.



Laura Petraglia



Detalles del programa Modalidad Online

El programa completo abarca 4 módulos.

Los tres primeros son experienciales y accederás a las prácticas concretas que son parte del e-book de las Buenas Prácticas, siendo en total 52. Una vez hayas realizado satisfactoriamente los tres módulos experienciales cuentas con los requisitos para acceder al módulo 4, que es metodológico.

En el mismo aprenderás los principios de implementación de las BP en grupos y las herramientas básicas de facilitación del método en grupos, empresas y organizaciones.

Requisitos Generales

1. Asistencia completa a módulos y realización de las prácticas indicadas tanto individuales como grupales.
2. Realizar las tareas correspondientes a cada módulo.
3. Entrega de trabajo final.
4. Firma del acuerdo de Implementación del Método.

Total de horas de Formación

48 horas de taller, 36 horas de prácticas individuales y 8 horas de prácticas grupales.
Total: 92 horas.

Beneficios

- Diploma que te certifica como “Facilitador de Autocoaching. Método BP”
- Tu nombre y datos serán publicados en nuestra web como Facilitador oficial de BP.
- Podrás participar en nuestros Programas empresas y talleres abiertos colaborando con nosotros.
- Podrás acceder a la Licencia de implementación de BP para armar tu propio negocio.
- Podrás generar tus propios proyectos de Facilitación de BP de acuerdo a los lineamientos y especificaciones del método.
- Participar en la red colaborativa de BP.
- Descuentos especiales en otros programas de formación.

Fechas

Módulo 1: Marzo 10, 17, 24 y 31.

Módulo 2: Abril 7, 14, 21 y 28.

Módulo 3: Mayo 5, 12, 19 y 26.

Módulo 4: Junio 2, 9, 16 y 23.

Los talleres serán los días Miércoles de 18:30 a 21:30 horas.

Se enviará link de conexión

Cierre y entrega de diplomas: 30 de junio



Laura Petraglia



Arancel

Versión Chile \$CL730. 000
6 cuotas de \$CL 122.000

Preventa hasta 28 febrero 15% dcto.

\$CL 620.500
6 cuotas de \$CL 103.000

Alianzas

Dcto.10% \$CL 657.000
6 cuotas \$CL 109.500

Las promociones son acumulables



Precio empresa + 3 personas 20% dcto.

\$CL 584.000 pp
6 cuotas de \$CL 97.000

Formas de pago

Inscripción en web con Tarjeta de crédito, débito, transferencia bancaria, mercado pago.

Arancel

Versión Internacional US\$ 1.025
6 cuotas de US\$ 170

Preventa hasta 28 febrero 15% dcto.

US\$ 870
6 cuotas de US\$ 145

Alianzas

Dcto.10% US\$ 920
6 cuotas US\$ 153

Las promociones son acumulables

Arancel

Versión Argentina \$85.210
6 cuotas de \$14.202

Preventa hasta 28 febrero 15% dcto.

\$72.429
6 cuotas de 12.070 \$

Alianzas

Dcto.10% \$76.690
6 cuotas \$12.782

Las promociones son acumulables

Precio empresa + 3 personas 20% dcto.

\$68.168 pp
6 cuotas de \$11.361

Formas de pago

Inscripción en web con Tarjeta de crédito, débito, transferencia bancaria, mercado pago.

Las promociones son acumulables

Precio empresa + 3 personas 20% dcto.

US\$ 818 pp
6 cuotas de US\$ 136

Formas de pago

Inscripción en web con Tarjeta de crédito, débito, transferencia bancaria, mercado pago.



Laura Petraglia